ஆரோக்கிய மணி

மாதாந்திர மருத்துவ இதழ்



ஆசிரியர் & வெளியிடுபவர்:
Dr. K. வன்னியராஜ், R.I.M.P. (M.D.H.)
மதுரை-1.

ஆரோக்கிய மலர்

மாதாந்திர மருத்துவ இதழ்

நோக்கம்

இப்பத்திரிகையின் முக்கிய நோக்கம் என்னவென்ருல் உலக மக்களின் நல்வாழ்வுக்காக சுகாதாரத் தத்துவம், நோயின்றி வாழும் வகை, நோய் வந்தபின் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை முறைகள் நோய் தடுத்தல் முறைகள் முதலியவைகளைப் பற்றி அலோபதி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், சித்தா, யூனுனி போன்ற வைத்திய முறைகளில் உள்ள சிறப்புத்தன்மை பற்றி கட்டுரைகள், கருத்துக்கள், அனுபவ முறைகள் மற்றும் பிற கட்டுரைகள் வெளியிடுவது இதன் நோக்கமாகும். எந்த ஒரு தனிப்பட்ட வைத்திய முறையை மட்டும் தழுவியது அல்ல. ஆகையால் சகல வைத்திய முறைகளில் உள்ள டாக்டர்கள், வைத்திய மேதைகள், பொதுமக்கள் யாவரும் ஆதரிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிருேம்.

N.B : ஆரோக்கிய மலர் சந்தாதார்கள் அனைவருக்கும் தெரிவிப்பது என்னவென்ருல் — மருத்துவ சம்பந்தமாக கேள்விகள் கேட்கும் உரிமையை பயன்படுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்கிருேம்.

சந்தா பாக்கி உடையவர்கள் உடனடியாக சத்தா துகையை செலுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிருர்கள்.

ஆசிரியர் & பதிப்பாளர்
Dr. K. வன்னியராஜ்

உதவி ஆசிரியர்
Dr. D. பைரவராஜன்

தனிப்பிரதி **Rs. 1—00** வருட சந்தா **Rs. 10—00**

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆரோக்கிய மலர்
Regd at News Paper in No. TN/MA(C)/76
16, சம்பந்தமூர்த்தி தெரு, மதுரை-1.

இதழ் : 4
தேதி : 15-9-1980

பொருளடக்கம்



கேள்வியும் — பதிலும்

தலைவலி வருவது ஏன்?

இதற்கு பரிகாரம் என்ன?

விடை அளிப்பவர்கள்

திருமதி. Dr. R. ஹேமாவதி
M. ராஜம் R.H.M.P. அவர்கள்



Dr. M. ராஜம், R. H. M. P. Dr. R. ஹேமாவதி R. H. M, P.

கேள்வி :- தலைவலி வருவது ஏன்?

பதில் :- அருந்தும் தண்ணீரில் உள்ள குற்றங்களினால் உண்டாகும் பாக்டிரியாவினாலும், உடலில் ஊறுகின்ற பித்தநீர்களினாலும் ஒரு சிலருக்கு சூரியவெளிச்சத்தை தாங்கமுடியாத சக்தியினாலும், அஜீரணத்தினாலும், பசி எடுத்தவுடன் ஆகாரம் உண்ணாமையினாலும், இரவில் அதிக நேரமும் கண் விழிப்பதாலும், ஒருசிலருக்கு நரம்பு தளர்ச்சியினாலும், சில விஷப்பொருட்களை அறியாமல் அருந்துவதினாலும், காபி, டீ போன்ற லாகிரிவஸ்துகளை அதிகமாக உபயோகிப்பதாலும், மனவியாகூலம் மனக்கவலைகளினாலும் தலைவலி ஏற்படுகின்றது.

தலைவலிக்கு காரணம் & குறிகள் :-	ஹோமியோபதி மருந்துகள்
1. குடிதண்ணீரில் உள்ள குற்றங்களினால் வரும் தலைவலிக்கு	ஏக்னீஷியா, நக்ஸ்வாமிக்கா நேற்றம்மூர் இம்மூன்றையும் மாற்றி மாற்றி கொடுக்கவும்.
2. பித்தநீரினால் – மலச்சிக்கல் அஜீர்ணம், மூலம், முதலிய காரணங்களினால் வருவதற்கு	நக்ஸ்வாமிகா, பிரையோனியா
3. சூரிய வெப்பம், நரம்பு தளர்ச்சி, வாய்வு போன்ற காரணங்களினால் வருவதற்கு	க்ளோனையின், கன்னபிஸ் இண்டிகா. மாற்றி, மாற்றி கொடு

4. கண் விழித்தல், காபி, டீ அதிகம் உபயோகிப்பது	நேட்ரமூர் (காலை 11 மணிக்குள் வலி அதிகமிருந்தால்) லைகோ போடியம் மாலை 4 மணிக்கு வலி அதிகமிருந்தால்)
5. மனக்கவலை	எக்னேஷியா ஆஸிட் பாஸ்பரிகம், ஜெலுசிமியம், இம்மூன்றையும் மாற்றி மாற்றி கொடுக்கவும்.
6. இத்தியாதி தனிக்குறிகள் அல்லாமல் கண்கள் மட்டும் சிவந்து தலைவலி மிகக் கொடூரமாயிருக்கும் போது	...பெல்லடோனு
7. வலதுபுற தலைவலி (தொண்டை வயிறு, வாய், எரிச்சல் அத்துடன் நாக்கில் சிறிது மஞ்சள் மாசுடன் வாந்தி	ஐரிஸ் வெர்ஸீகுலர்
''ஆனுல் சாதாரணவாந்தி ...	இப்பிகாக்.
8. இடதுபுற தலைவலி (இடது கண்ணில் அதிகவலி பின்தலையில் ஆரம்பித்து தலை முழுவதும் பரவி, வலியானது காலையில் வலி கொஞ்சமாயும் மதியத்தில் அதிகரித்தும், மாலையில் குறைந்தும்)	ஸ்பைஜீலியா & செலினியம்.
9. இரத்த சோகையினுலும் கண்ணில் சதா நீர்வடிந்தாலும் உச்சம் தலையில் சதாவலியிருந்தாலும்	நேட்ரம்மூர்
10. தலைவலி ஆரம்பித்தஉடன் கண்பார்வை மங்கினுல்	... காலிபைகுரோம், ஜெலுசிமியம்
11. அடிபட்ட காரணத்தினுல்	ஆர்ணிக்கா. 200.
12. அடிக்கடி கோபம் சிடுசிடுத்த முகம் உள்ளவர்கள்	சாமோமில்லா.

13. எவ்வித குறியும் அகப்படாமல்
நாக்கு ஒன்றையே குறிகளாக வைத்து,
நாக்கில் லேசாக வெண்மை → பிரையோனியா
மாசு, அதிக மாசு →ஆண்டிமோடியம்குருடம்
லேசான மஞ்சள் மாசு → காலிசல்ப், காலிபாஸ்
அதிகமான மஞ்சள் மாசு → நேர்ட்ரம் சல்ப் நேட்ரம் பாஸ்
நாக்கில் சுத்தமாக இருந்தால் இபிகாக்

14. மனதிற் கவலே கொண்டு → ஆக்டிய ரஸிமோசா
இரவில் தூக்கமின்மையினுல் பகலிலும், இரவில் பாஸீ-புளோரா இன்கார்னேட்டா Q கொடுக்கவும்.

நீரழிவு - மதுமேகம் Diabetes

Dr. M.P. Murugesan R.I.M.P

முன்னுரை:- சாப்பிட்ட உணவை ஜீரணிக்கக்கூடிய சுரப்பி-களில் பாங்கிரியாஸ் (Pancreas) என்ற கணேயத்தின் மத்தியிலுள்ள லேங்கர் ஹான்ஸ் தீவுகள் (கோளங்கள்) ஆகாரத்திலுள்ள சர்க்-கரை சத்தை உடலில் ஒட்டவைக்கும்படியான இன்சுலின் (Insulin) என்ற திரவத்தை உண்டாக்குகின்றது. இது போதுமான அளவு உற்பத்தியாகா விட்டால், சர்க்கரை சத்தானது உடலில் ஒட்டா-மல் மூத்திரத்துடன் வெளியாகின்றது. இவ்வியாதியில் ஏராளமான மூத்திரம் வெளியாவது ஒரு வகை, மூத்திரத்துடன் சர்க்கரை சத்தும் சேர்ந்தும் வெளியாவது மற்ருெரு வகை.

குறிகள்:- ஏராளமாக சிறு நீர் அடிக்கடி போவதை அதி மூத்திர ரோகம் என்று சொல்லலாம். இதில் சர்க்கரை சத்து வெளியாகாது. மூத்திரத்தில் Specific Gravity (தன்னகம்) 1005 க்கும் குறைவாகவே இருக்கும் மூத்திரத்துடன் சக்கரைச் சத்து வெளியா வதை மதுமேகம் என்று கூறலாம். இதில் தன்னகம் 1025 முதல் 1040, 1060 வரை இருக்கும், இவர்களுக்கு அடிக்கடி கட்டி, ராஜ-பிளவை போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்டு தேகம் இளேப்பதும், அசதியும், பலவீனம், தாகம் அதிகப்பசி நாக்கு உலர்ந்து விடுதல் போன்ற தன்மைகள் ஏற்படும்.

இந்த நீரழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு முன்பு காணப்படும் அறிகுறிகள் :-

தாகம் மிகுதியாகி நாக்கு உதடுகளில் வறட்சி உண்டாகும். நாளுக்கு நாள் உண்ணும் அளவில் அளவு குறையும். அதனுல் உடல் மெலிவுறும் சோம்பல் அதிகமாகி இரவும் பகலும் தூக்கம் வரும். வாயில் புளிப்பு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். சர்மம் வெளுக்கும். கண் பார்வை !கொஞ்சம் மங்கலாகும். பல் ஈறுகளிலிருந்து அடிக்கடி ரத்தம் கசியும். பல் ஈறுகள் பலமற்று பற்கள் ஆட ஆரம்பிக்கும். சிறு நீர் பிரியும் போது நீர் தாரையில் லேசாக வலி இருக்கும். நீர் தாரையின் நுனியில் ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் முறையே ஆண் குறி பெண் குறிகளில் பசபசப்பான அரிப்பு ஏற்படும்.

நீரழிவு நோய் நேரிடும் காரணங்களாவன::

சதா சர்க்கரையும், சர்க்கரையால் தயாரிக்கப்பட்ட இனிப்புப்பண்டங்களை உண்பவர்களுக்கும் பொதுவாக உடல் உழைப்பின்றி இருக்கும் சுகவாசிகளுக்கும் அதிகமாக மூளை வேலை செய்யும் நீதிபதிகள், வக்கீல்கள். எழுத்தாளர்கள் சதா எழுதிக் கொண்டிருக்கும் குமாஸ்தாக்கள், ஆராய்ச்சி துறையில் ஆற்றல் மிகுந்த ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கும் இந் நோய் வருவது சகஜம். ஒரு சிலருக்கு உடல் உறவு அதிகமாக மேற்கொள்பவர்களும், கல்லீரல் கெட்டுப் போனவர்களுக்கும் மதுபானம் அதிகமாக அருந்துபவர்களுக்கும் நீரழிவு நோய் ஏற்படுகின்றது. மனம், நிம்மதியற்ற நிலை சதா மன வேதனை உடையவர்கள், மிகுந்த கஷ்டநஷ்டங்களை அனுபவிப்பவர்கள் பரம்பரையாக இந்நோயால் அனுபவித்த குடும்பத்தினருக்கும் நிரழிவுநோய் உண்டாகின்றது.

ஆகாரவிதிகள்:- வெல்லம், சர்க்கரை பொதுவாக இனிப்பு பண்டங்கள் மைதா மாவில் தயாரித்த பண்டங்கள் உருளைக்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகள் முதலியவைகளை நீக்க வேண்டும்.

உணவில் சேர்க்க வேண்டிய பொருள்கள்

சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சி, அன்னுசிப்பழங்கள் இவைகளைமட்டுந்தான் சேர்க்க வேண்டும். முருங்கைகீரை வாரம் 3 தடவையும் பொன்னுங்கன்னிக்கீரை வாரம் 2 தடவையும் பசலைக்கீரை அல்லது அரைகீரை வாரம் ஒரு தடவையும் அகத்திகீரை மட்டும் மாதத்திற்கு ஒரு தடவை சேர்க்க வேண்டும். பசும்பாலில் மஞ்சள்

தூள் கலந்து காய்ச்சி சாப்பிட வேண்டும்? கேழ்வரகு, சம்பா கோதுமை, கோதுமையினுல் தயாரிக்கும் பூரி, சப்பாத்தி வகைகள் சாப்பிடலாம் பகலில் ஒரே வேளை கீரை சேர்த்து சோற்றுடன் சாப்பிடலாம் இரவில்தினமும் சுண்டை வற்றலை எண்ணெயில் 5வீதம் பொறித்து சாப்பிடவும்.

சிகிச்சை முறைகள் அலோபதி வைத்திய சிகிச்சை

இன்சுலின் ஊசி மூலம் செலுத்துவது 40 யூனிட் தகுதியுடைய திரவத்தை ¼ CC முதல் 1CC வரை தசை ஊசியாக போடலாம். (Daonil) ½ மாத்திரை முதல் 1 மாத்திரை வரை காலை மாலை உபயோகிப்பது.

பசி இன்மை ஏற்பட்டிருந்தால் பெலாமைன் மாத்திரை நாள் ஒன்றுக்கு 2 வீதம் சாப்பிடுதல் ஒரு சிலருக்கு க்ளோரபார்மின் மாத்திரை நாளுக்கு ½ வீதம் காலை மாலை கொடுக்கவும்.

Chloroformin-By Dr. A Sethuraman M.B.B.S

ஹோமியோபதி சிகிச்சை

1. ஸைஸிஜியம் ஜம்போலனம் q 12துளிகள்

2, ஜிம்னெமா q 10 துளிகள்

3. ஸிபலாண்ட்ரா q 10 துளிகள் இம்மூன்றையும் ½ oz. தண்ணீரில் கலந்து காலை, மாலை கொடுக்கவும். அத்துடன் ஆர்சனிக் ஆல்பம் இரவில் 30 வீரியத்தில் கொடுக்கவும்.

ஆஸிட் பாஸ் 6
யூரேனியம்நைட்ரிகம் 6
ஆல்பால்பா 6
நேட்ரம் சல்ப்

} இந்நான்கையும் ஒன்று சேர்த்து ஒவ்வொன்றிலும் 4துளி வீதம் ½ அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு மத்தியானம் ஆர்சனிக் ஆல்பம் தனியாக ஒரு டோஸ் சாப்பிடவும். இரவில் நக்ஸ்வாமிகா 200

சித்தா சிகிச்சை (By Dr. K. Vanniaraj)

அப்ரேக பஸ்பத்தை சிறுகட்டுக்கொடி இலை, துளசி, கீழ்வநெல்லி, வேப்பங்கொழுந்து, மஞ்சள் பொடி, சீந்தில் கொடி வகைக்கு சம அளவு 1கிராம் சூர்ணத்தில் அப்ரேக ¼கிராம் சேர்த்து இத்துடன் தேனில் கலந்து சாப்பிடவும்.

நவாப்பழம் கொட்டை காய வைத்து எடுத்தது	200	கிராம்
தொட்டால் சுருங்கி பச்சிலை மட்டும் காய வைத்து எடுத்தது	100	,,
நன்னாரி	30	,,
மல்லி	30	,,
சோம்பு	30	,,
ஏலரிசி	30	,,
மஞ்சள் தூள்	30	,,
திருபலாதி (கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய்)	30	,,

மேற்படி சூர்ணங்களை ஒன்றாக கலந்து சீசாவில் அடைத்து இதில் 2 கிராம் அளவு எடுத்து, ¼ கி அப்ரேக சேர்த்து தேனில் கொடுக்கவும்.

—By Dr. M. Mookiah RIMP

ஆயுர் வேத சிகிச்சை:- அப்ரேக பஸ்மா 100 தடவை புடம் போட்டது காலை மாலை 100/200 மில்லி கிராம் எடுத்து திரிபலாதி சூர்ணம் 1 கிராமில் தேனுடன் கலந்து சாப்பிடவும்.

2) மேற்படி அப்ரேகபஸ்ம 100/200 மி.கி அளவு எடுத்து கீழ் கண்ட சூர்ணத்தில் கலந்து சாப்பிடவும்.

சூர்ணம் :-

அஸ்வகந்தி கிழங்கு சூர்ணம்	50	கிராம்
ஆவாரம் பூ	25	,,
ஆவாரம் இலை	25	,,
சீரகம்	25	,,
நன்னாரி	50	,,

இவைகளை ஒன்று சேர்த்து சீசாவில் அடைத்து இதில் 1 கிராம் அளவு எடுத்து ¼ கி அப்ரேக பஸ்மத்தில் வைத்து தேனுடன் சாப்பிடவும்.

குறிப்பு ;- சந்திர பிரபாவதி மாத்திரை, வஸந்த குஸுமாகரரஸ இவ்விரண்டையும் கலந்து கொடுக்க ஒரு சிலருக்கு நல்ல பலன் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

யுனானி வைத்திய முறை:-

Kushta Abrak Safeed

,, ,, Kalyee

Dr. T.R. Muthusamy R.I.M.P. அவர்கள் எழுதும்.

முன்னுரை :- நீரழிவு நோயின் குறிகள்:- உடல் சதா வியர்க்கும். அதிக மூத்திரம் அடிக்கடி போகும். நாவறட்சி, தாகம் ஏற்படும். உடலில் அனல் உண்டாகும். உடல் வெளுக்கும். கண் பஞ்சடையும். உடல் எடை குறைந்து தளர்ந்து விடும். நீரழிவு நோய் முற்றிய நிலையில் மூத்திர மானது மோர், தயிர் போலும் மாவு அறைத்த தண்ணீர் போலும் கள்நீர் போலும் கலங்கலாக நீர் வரும். உடலிலுள்ள கொழுப்பு, மாமிசம் குறைந்து உருக்கப்பட்டு சிறு நீர் பைக்கு கொண்டு வந்து இரவு பகலாக அடிக்கடி சிறு நீரை வடிக்கும். அதனுல் சரீரம் இளைக்கும். அஜீர்ணம் ஏற்பட்டு வாந்தி, மயக்கம் உண்டாகும். சிலருக்கு சதாஇருமல், சளி ஏற்படும். முதலில் சிறிய புண்களும் ஆருது. இந்நீரழிவு நோய்க்கு நித்ய நோய் என்றும் கூறலாம். இதனுல் ஒருசிலருக்கு கல்லீரல் பழுதடைந்து புண்ணுகும். நாள டைவில் சரீரம்மெலிந்து உருவம் மாறிவிடும். சித்த வைத்திய முறைப்படி கீழ்கண்டபடி மூத்திரப் பரீஷை செய்துநீரழிவு தன்மையை அறியலாம். நோயாளியின் மூத்திரத்தை ஒரு கோப்பையிலிட்டு ஒரு துளி நல் லெண்ணெயை விட்டால் ஒரு துளி எண்ணெயானது வட்டமாக மெதுவாக பரவிஅந்தவட்டத்தில் சல் லடைகள் போலசிறிய ஓட்டைகள் உண்டாகும். அந் நோயாளிக்கு வயிற்றில் புண்களும், மலம் இறுகி கட்டியாகவெளியேற சிரமப்படும் வாய்வும், அதிகம் இருக்கும்.

2) இந்நோயாளியின் சிறு நீரை ஒரு மண் சட்டியிலிட்டு வற்ற காய்ச்சி நீர் வற்றிய நிலையில் ஒரு பஞ்சையேயோ துணியையேயோ திரியாக திரித்து அந்த நீரில் நனைத்து தீ கொளுத்திஞல் அது எரியும். இது உடம்பிலுள்ள கொழுப்பு உருகி மூத்திரத்துடன் வருகின்றது என்பதை அறியலாம்.

A) வாத திரேகிகளுக்கு மருந்துகள்:-

அப்ரேக செந்தூரம், தங்க பஸ்பம், வாலைரச செந்தூரம் மேகராஜாங்க தைலம் பொருந்தும்.

B) பித்த திரேகிகளுக்கு மருந்துகள்:-

3) காந்த ரஸசெந்தூரம், தங்க பஸ்பம், சாரிபாத்யாஸவம் சந்தனுசவம். திருபலாதி சூர்ணம், கோசுராதிசூர்ணம், மசூஸ்னிகி சூர்ணம்.

கப திரேகிகளுக்கு

அய காந்த செந்தூரம், சந்திர பிரபாவதி, மகரந்துவஜம் மாத்திரை, பூர்ணசந்திரரோதயம் செந்தூரம், ரஜதசந்திரோதயம் முதலியன பொருந்தும்.

நொச்சி இலேயின் தொடர்ச்சி

மூலிகைகள்

மற்ருெரு ஆக்கிரானப் பொடி

விபூதி 10 கிராம் எடுத்து வேண்டிய அளவு நொச்சி சாறை விட்டு அரைத்து வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்ளவும். துத்தம் 5 கி எடுத்து வேண்டிய அளவு வேப்பிலே எடுத்து அரைத்து தூள் பண்ணி வைத்துக் கொள்ளவும். ஏலரிசி 2 கி அக்கிரகாரம் 2 கி. வால் மிளகு 2 கிச்சிலி கிழங்கு 2 கிராம் பூலாங்கிழங்கு) சித்தரத்தை 2 கி, பீதரோகிணி கி 2, பச்சைக்கற்பூரம் 2 கி — இவைகளே ஒன்ருக போட்டு பவுடர் செய்து – இவைகளே பெபமர்மெண்ட் ஆயில் 30 துளி இட்டு அரைத்து சீசாவில் வைத்துக் கொள்ளவும். மூன்று வித சூர்ணங்களேயும் தனித்தனியாக வைத்துக் கொண்டு வேண்டும் போது வாரம் இரு முறை ஒவ்வொரு வகைப் பொடியையும் ¼ சிட்டிகை அளவு மூக்குப்பொடி உறிஞ்சுவது போல் உறிஞ்ச தும்மல் அதிகமாய் வந்து சளி நீரடைப்பு இவைகள் தீரும்.

ஒரு சிலருக்கு தும்மல் வராமலேயே சளி வெளியே வந்து நீரடைப்பு தீர்ந்து சுகமாகும். இப்பொடியை உள்ளுக்குச் சாப்–பிட்டால் தீராத இருமல் தீரும். உள்ளுக்குச்சாப்பிடும் பொழுது துத்தமும், வேப்பிலேச் சாறு கலந்து பொடியை அடுப்பில் வைத்து எரித்து இந்த பொடியை சேர்க்க வேண்டும்.

மஞ்சள் TURMERIC – கப்புமஞ்சள் கறிமஞ்சள் என இரு வகைப்படும்.

குணம்:- உடலுக்கு மேனிதரும். உடலில் தடவ புலால் நாற்றத்தை நீக்கும். புருடவசியமும், பசியும் உண்டாக்கும். வாந்தி,

வாத, பித்த, கபதோடம், தலைவலி, நீரேற்றம், பிரமேகம், பீநசம், ஐவகை வலி, வீக்கம், வண்டு கடிவிடம், பெருவிரணம் இவைபோம்.

மஞ்சள் பொடியை புண்ணில் தூவினுல் ஆறும். சாதத்துடன் மஞ்சள் தூளை சேர்த்து அறைத்து கட்டிகளில் வைத்துக்கட்ட பழுத்து உடையும்.

வேப்பிலையும், மஞ்சளும் அரைத்து அம்மைக் கொப்புளத்தில் தடவ பழுத்து உடைந்து ஆறும்.

மஞ்சள், ஆடாதோடை சேர்த்து பசுவின் மூத்திரத்தில் அரைத்து பூச சொறி, சிரங்கு, நமைப்புடைகள் ஒழியும். மஞ்சள் நீர் காமாலையை குணமாக்கும்.

கறிமஞ்சள் : ஊறுகாய்களிலும், கறிமசாலாவிலும் சேர்க்கப் படுகிறது. பதார்த்தங்களின் துர்குணத்தை மாற்றவும், பார்வைக்கு அழகு செய்வதற்கும் உபயோகமாகிறது.

மஞ்சள், மிளகு வகைக்கு சமன் கூட்டி குப்பைமேனிச் சாற்றுல் அரைத்து ஆசனத்தை சுற்றி வரும் சிரங்கு புண்களுக்கு தடவ குணமாகும். இதில் நல்லெண்ணை கூட்டி புண், சிரங்கு, ரணங்கள் இவைகளுக்குப் போட சீக்கிரத்தில் ஆறும். விடாத சளி, இருமல் வகைகளுக்கு இரவில் படுக்கும் போது காய்ச்சிய பசும் பாலில் மிளகுத்தூளும். மஞ்சள்தூளும் போட்டு சாப்பிட சளி, இருமல், தொண்டைக்கமரல் தீரும். விறலி மஞ்சளை விளக்கில் பிடித்து, புகையை மூக்கில் பிடிக்க ஜலதோஷம நிவாரணமாகும்.

நாட்டுச்சூடம், மஞ்சள்தூள் சமன் அளவாக ஒன்று கலந்து சிறிய கிண்ணத்தில் தேன்விட்டு அதில் சூடம் கலந்த மஞ்சள்தூளை வைத்து எரிக்கவும். பிறகு குழந்தைகளுக்கு தொண்டையில் தடவி உள்ளேயும் கொடுக்க இருமல், சளி முதலியவைகள் நீங்கும்.

பூசுமஞ்சள், விரலிமஞ்சள், மரமஞ்சள், கஸ்தூரிமஞ்சள் என்று நான்கு வகைகளுண்டு. பூசுமஞ்சள் தண்ணீரில் அரைத்து திரேக முழுவதும் பூசியோ அம்மை விஷ பேதி காலங்களில் இதனை வாசற்படிகளில். நிலைகளில் தடவுவதால் விஷ பேதி, அம்மை போன்ற வியாதிகளை தடுத்து கிருமிகளை நாசம் அடையச் செய்கிறது.

வசீகர குங்குமம் செய்யும் விதம்

மஞ்சளும். வெங்காரமும் சம அளவு சேர்த்து அது முங்கும் அளவிற்கு நல்லென்னை சேர்த்து அதுமுங்கும் அளவிற்குஎலுமிச்சம்

பழச்சாறு விட்டு ஒரு ஜாடிக்குள் வைத்து அதனை கவசம் செய்து பூமிக்குள் புதைத்து 15 தினங்கள் கழித்து எடுக்கவும். மண்ஜாடியை பிரித்து பார்க்க சிகப்பு நிறமுள்ள மட்டி குங்குமம் காணப்படும். இந்த குங்குமத்தை புருவ மத்தியில் பெண்கள் பொட்டு வைத்து வர பதிவிரதத்தன்மை ஏற்படுவதுடன் பிறர் செய்யும் ஏவுதல், பில்லி சூன்யம்போன்ற தீயச்செயல்களை வரவொட்டாமல் தடுக்கவும் செய்யும், எந்த ஒரு ஆடவனும் அந்த பெண்ணை அடைய ஹிப்னுடிசம், மெஸ்மரிஸம் போன்றகலைகளின் செய்கையால் ஏற்படும்விபத்துக்களை தடுக்கும்.

மஞ்சள் தூள் கல் சுண்ணும்பு கலந்து விஷ பேதிசாதாரண பேதி இவைகளுக்கு ½, 1,2 மணிக்கு ஒரு தடவை சிறிது ஆறிய-வெந்நீரில் கொடுக்கவும். முற்றிய நிலைக்கு 5அல்லது 10நிமிஷத்திற்கு ஒரு தடவை கொடுக்கத்தீரும்.

கட்டி வீக்கங்களுக்கு மஞ்சளை அறைத்து பற்றுப்போடதீரும். சேற்றுப்புண்ணுக்கு மஞ்சள் தூள் நீலத்துத்தம் ஒன்று கலந்து நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி சேற்றுப்புண்ணில் தடவ குணமாகும். மஞ்சள்தூள், நாமக்கட்டி கரியபவளம் சமன் சேர்த்து எலுமிச்சம் பழச்சாறுவிட்டு முழங்கால் வீக்கங்களுக்கு போடத்தீரும்.

மஞ்சள் தூள் புங்கவிதை, எட்டிக்கொட்டை சமன் சேர்த்து நல்லெண்ணெ சிறிது சேர்த்து பதமுறக் காய்ச்சி சொறி, சிரங்கு-களுக்குத் தடவ குணமாகும். முழங்கால் வீக்கத்திற்கும் போடலாம்.

மஞ்சளை குளித் தைலமிறக்கி தனியாக சொறி சிரங்கு, காயங்கள் இவைகளுக்கு தடவ தீரும்.

கஸ்தூரி மஞ்சளின் உபயோகம் :-

க. மஞ்சள். வெ. மிளகு நெல்லிவித்து வேப்பங்கொட்டை கடுக்காய்தூள் வகைக்கு சமன் எடுத்து தூள் செய்து பசும்பாலில் சிறிது கலந்து கொதிக்க வைத்து தலைக்கு தப்பளமாக தேய்த்து ½ மணி நேரம் கழித்து ஸ்நானம் செய்து வர தலைகபாலம் இவைகளில் ஏற்படும் கட்டிகளை தடுக்கும். இதை பெரியோர்கள் பஞ்சகல்ப ஸ்நானம் என்று அழைப்பார்கள். புத்தி கூர்மை அடையும். வாரம் இருமுறை 21 தடவை ஸ்நானம் செய்து வந்ததில் புத்தி கூர்மையை-யும் விசால புத்தியும், அறிவு ஆற்றலும் ஏற்படுகின்றது. மண்டைக்கு எவ்வித புற்று நோயும் அல்லது டியூமர் போன்ற கட்டியும் வராமல் தடுக்கும்.

துத்தி இலை தூள் 50 கி.

150கிராம் மஞ்சள் தூளை எடுத்து 1½லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு ½லிட்டராக வற்ற வைத்து இதனை மூல நோய் உடையவர்களுக்கு ஸ்நானம் செய்து இனிமா கொடுப்பது போல் செய்து வந்தால் உள் மூலம் பௌந்திரம் போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்க-முடியும்.

குறிப்பு ;- மஞ்சள் இரத்தத்தில் வேலை செய்து ரத்தத்தை சுத்தியாக்கும். கல்லீரலிலும், மூத்திரப்பையிலும் உள்ளதோஷங்களை அகற்றுவதற்கு மஞ்சள் கஷாயத்தை மாதம் இரு முறை சாப்பிட வேண்டும். மஞ்சளுக்கு முறிவு புளி. ஆகையால் இதை உள்ளே சாப்பிடும் பொழுது புளி சேர்த்த பண்டங்கள் சாப்பிடுவது கூடாது.

மீசை வரும் பெண்களுக்கு ரோமத்தை அகற்ற மஞ்சள் பூசலாம்.

ஆறுத புண்கள் ஆற மஞ்சள் தூள், நாட்டுச் சூடம் சமன் கலந்து அந்தப் பொடியை புண்ணில் வைத்துக் கட்ட ஆறும்.

கர்பம் தரிக்காத மாதர்களுக்கு பிரமதண்டி இலை இரண்டு கரிமஞ்சள் தூள் சிறிதளவு சேர்த்து அறைத்து உருண்டையாக உருட்டிமாதவிடாய் ஆன 3 நாட்களுக்கு காலையில் மட்டும் கொடுக்கவும். இவ்விதம் 3 முறை கொடுக்க சர்ப்பம் தரிக்கும்.

மற்றொரு முறை:- மஞ்சள் தூள், வேப்பிலை, வெள்ளைப் பூடு இவை சமன் கலந்து அரைத்து மாதவிடாய் ஆன 3 நாட்களுக்கு காலையில் கொடுக்க கர்ப்பம் தரிக்கும்.

வயிற்று வலிக்கு சிறிது பெருங்காயத்தை பொறித்து 3 கிராம் அளவு எடுத்து அத்துடன் கரிமஞ்சள்தூள் 3 கிராம் சேர்த்து உள்ளே சாப்பிட்டு உப்பு கலந்த நீர் மோர் சாப்பிட வாயுவினுல் ஏற்படும் சகல வயிற்று வலிகளும் தீரும்.

குளிக்கும் மஞ்சள் கிழங்கு, விரலி மஞ்சள், கடலைமாவு வெள்ளைச் சாரணத்தின் மூலிகையின் வேர்ச் சூர்ணம் சமன் கலந்து சீசாவில் அடைத்துக் கொண்டு தேவைப்படும் பொழுது குளிக்கும் நேரத்தில் பசும் பால்/எருமைப்பால் குழைத்து முகத்தில் தடவி 2 மணி நேரம் கழித்து ஸ்நானம் செய்து வந்தால் சருமத்தின் கறுப்பு நிறம் மாறி முகவசீகரமும், தேஜசும் உண்டாகும் இதை உடம்பு முழுவதும் தேய்த்து குளித்தால் கற்றாழை நாற்றம் தீரும்.

மஞ்சள் சுட்ட கரியின் பயன்கள் :-

மஞ்சளை நல்ல தணல் நெருப்பிலிட்டு கரியாக்கி சூர்ணம் செய்து மேகப்புண், தோல் தொடர்பான வியாதிகளுக்கு தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து போடவும். அதிக கழிச்சல், துர்நாற்றம் இவைகளையும் போக்கும்.

தாமிரபாத்திரம் அல்லது பழகின மண்சட்டி அதில் மஞ்சளைப் போட்டு அடுப்பேற்றி கரியாக்கி தூளாகும்படி செய்து கொள்ள வேண்டும். இத்தூளை உட்கொண்டால் மேக நோய் நீங்கும். இத்-தூளைச் சாப்பிட்டு சுடுநீர் அருந்த நெஞ்சுவலி தீரும்.

மஞ்சள் கஷாயம்:

பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு அதற்கேற்ப மஞ்சள் பொடி-யை போட்டு காய்ச்ச, தண்ணீர் $\frac{1}{4}$ பாகமாக சுண்டியவுடன் இறுத்து வடித்து கஷாயம் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரசவமான பெண்களின் வயிற்றில் கட்டுப்பட்ட விஷநீர்களை இறக்கி குணமாக்குகிறது. குடலேற்றம்வயிற்றுப்பொருமல் கோளாறு களை குணப்படுத்தும். சேத்துப்புண்களுக்கு வடிச்ச கஞ்சி 50 மில்லி தேங்காய் எண்ணெ 50மில்லி மஞ்சள்தூள் 25கி துத்தம் 5கி இவைகளை ஒன்று கலந்து இரவில் பனிபடும் படியாக 7 தினங்கள் வைத்து பிறகு சேத்துப் புண்களுக்கு உபயோகிக்க நல்ல குணமாகும்.

கரி மஞ்சள் தூள் 100 கிராம் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கீழா-நெல்லி வேர் இவைகள் வகைக்கு 10 கிராம் வீதம் எடுத்து ஒரு பாத்-திரத்தில் போட்டு பசுந்தயிர் 500 மில்லியில் கலந்து நன்கு வெயிலில் காயவைக்கவும். மீண்டும் சூர்ணம் செய்து கல்வத்திலிட்டு கீழா-நெல்லிச்சாறுமீண்டும் விட்டு 10கிராம்சீரகம், 10 கிராம் வெங்காயம். விட்டு மறுபடியும் அரைத்து மீண்டும் வெயிலில் வைக்கவும். இச்-சூர்ணத்தை சரி எடை கூந்தல் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும். இதைச் சாப்பிட்டுவர காமாலை நோய் தீரும். சக்கரை வியாதி குறையும்.

கண்டங்கத்தரி WILD EGGS PLANT

குணம் :- காசம், சுவாசம், க்ஷயம், அக்கினிமந்தம், தீச்-சுரம் சந்நிவாதம். 7 வகைத் தோடங்கள், வாதரோகம் ஆகியவை போகும்.

இதன் பழத்தைக் குழைய வேகவைத்து கடைந்து வடிகட்டி எடுத்து அளவு4க்கு ஒன்றுவீதம் செய்த்தூன் எண்ணெ (ஆலிவ்எண்ணெ) அல்லது நல்லெண்ணெ சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கடுகு திரள வடித்து

வைத்துக் கொணடு வெண்குட்டத்தின் மீது பூசிவர வெண்மை மறைந்து தேக நிறமுண்டாகும்.

இதன் வேரை முறைப்படிக் கஷாயமிட்டு அதில் திப்பிலி சூரணமும் தேனும் சேர்த்துக் கொடுக்க இருமல், நீர் தோஷம் முதலியன சுகமாகும்.

மேற்படி சொல்லிய எண்ணெயை காதில் 2 துளி விட்டு வர காதுவலி நீங்கும்.

கண்டங்கத்தரி பழத்தை உமி புடம் போட்டு சுட்டு எடுத்து தட்டை அம்மியில் வைத்து அதில் பாகற்காய் இலைச் சாறு விட்டு வெண்ணெ போல் அறைத்து அதன் எடைக்கு ¼ பாகம் மிளகு தூள் சேர்த்து அது மூழ்கும் அளவிற்கு நல்லெண்ணெ சேர்த்து 21 நாள்சூரிய புடம் வைக்கவும். இதனை எடுத்து பல் வலி, கூச்சம், பூச்சி அறிப்பு இவைகளுக்கு பஞ்சில் தொட்டு தடவி வர குணமாகும்.

இம்பூறல் OLDENLANDIA UMBELLATA
(Hedyatis umbellatta)

குணம்:- கபாதிக்கம், பித்தகோபம், பித்தசுரம், இரத்த வாந்தி, இருமல், ஈளை, சுவாசகாசம், வயிற்றிரைச்சல் விக்கல் முதலிய ரோகங்களுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

சமூலம், ஷ அதிமதுரம், வல்லாரை, ஆடாதோடை, பச்சிலை வகைக்கு 10கி. எடுத்து முறைப்படி 500 மி. அளவு தண்ணீர் விட்டு கஷாயம் செய்து 30மி/60மில்லி வரை தினம் இரண்டு அல்லது மூன்றுவேளை சாப்பிட்டு வர இருமல், சுவாச காசம், காசம், க்ஷயம் முதலியன சாந்தமாகும்.

இலைச்சாற்றை பாலுடன் சக்கரையிட்டு சாப்பிட்டுவர மார்பு எரிச்சல் நீங்கும்.

இத்ன் வேரைக் கொண்டு செய்யப்படும், லேகியம் இரத்த பித்த ரோகத்தில் வாயின் வழியாய் வெளிப்படும் ரத்தத்தை மிக வியக்கும்தக்க வகையில் இரண்டொரு வேளையில் நிறுத்தும்.

இம்பூறல் இலைச்சாற்றையும் வல்லாரை இலைச்சாற்றையும் சமன் அளவு ஒன்று கலந்து உள்ளங்கை, பாதங்களில் ஏற்படுகின்ற எரிச்சல் நோய்களுக்குத் தடவினுல் குணமாகும்.

இதன் இலைச்சாற்றுடன் சம அளவு பசும்பால் கூட்டி சாப்பிட நெஞ்சு, மார்பு, கைகால் எரிச்சல் நீங்கும்.

100கிஇம்பூறல் வேர்பட்டை, இலேச்சூர்ணம்100கி வீதம்எடுத்து இவைகளைகுழி அம்மியில் வைத்து பசும்பால் விட்டு அரைத்து 1லிட்டர் பசுவின் பால் மீண்டும் விட்டு அடுப்பேற்றி 1½ கிலோ பனங்கற் கண்டுநன்ருக கரைத்து வடிகட்டி பின் அடுப்பேற்றி காய்ச்சி லேகியப தமாக இறக்கும் தருவாயில் கிறிதளவு தேன், நெய் விட்டுக் கிளறி சீசாவில் பத்திரப் படுத்தவும். இந்த லேகியத்தை காலே, மாலே நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து மான் கொம்பு பஸ்பம், சிலா–சத்துபஸ்பம் வகைக்கு 2 கிராம் எடுத்து சாப்பிட மார்பு எரிச்சல், இரத்தவாயு, TB இருமல், சுவாசகாசம் முதலிய ரோகங்கள் குணமாகும்.

குப்பை மேனி — Indian ACALYPHA

குணம்:- இதன் இலேயால் தந்த மூலநோய், தீச்சுட்டபுண், தாவரசங்கம் விடங்கள், வயிற்றுவலி, வாதரோகம்' இரத்தமூலம், நமைச்சல், குத்தல். இரைப்பு, பீநசம். கபாதிக்கம் ஆகியவை நீங்கும்.

இலேயை சூரணம் செய்தோ, கஷாயம் பண்ணியோ சாறு பிழிந்து 1 முதல் 4 தேக்கரண்டி சிறியவர்களுக்கு கொடுக்க பேதியாகி மலக்கிரிமிகளேயும் வெளியேற்றும். இருமலே தணிக்கும். அதே அளவு பெரியவர்களுக்கு கொடுக்க கோழையை வெளியேற்றும்.

இலேயையும், உப்பையும் அரைத்து சொறிசிரங்குகளுக்கு தடவ குணமாகும்.

இலேயையும் சுண்ணும்பும் கலந்து வலியுள்ள வீக்கங்களுக்குத் தடவலாம். காதுவலிக்கு காதைச் சுற்றி பூச்ச வலி குறையும்.

இதன் இலேச்சாறும், சுண்ணும்பும் ஒன்ற சேர்த்து பூரான், குழவி, வண்டு முதலிய விஷ ஜந்துக்கள் கடி விஷங்களுக்கு மேற் தடவ குணமாகும். நீடித்த நோயில் படுத்த படுக்கையாய் கிடந்த நோயாளிகளுக்கு உண்டான படுக்கை புண்களுக்கு குப்பைமேனி இலேத்தூள் 1பங்கும், மஞ்சள் தூள் ½பங்கும், சல்மனுமைட் பவுடர் ½பங்கும் ஒன்று கலந்து புண்களில் தூவி வர வீக்கம் ஆறும். தீப்பட்ட புண்களுக்கு தேங்காய் எண்ணே 1பங்கு, சுண்ணும்பு நீர் 1பங்கு, குப்பை மேனி இலேச்சாறு ½பங்கு கலந்து பூச தீப்பட்ட புண், கொப்பளங்கள் ஆறும்,

மூலம் பௌந்திரம் நோய்களுக்கு இலேச்சூர்ணம் 1பங்கும் துத்தி இலேச் சூர்ணம் 1பங்கும். மாச்சக்காய் சூர்ணம் ½ பங்கும் கலந்து காலே மாலே 3கிராம் வீதம் சாப்பிட தீரும்.

பயித்தியம், சித்தப்பிரமை போன்ற நோய்களுக்கு :-

குப்பைமேனிச்சாறு 50மில்லி சோற்றுப்பு 4கிராம் இவைகளைக் கலந்து வடிகட்டி நோயாளியை படுக்கவைத்து மூக்கின் இரு துவாரங்களிலும் 5,6துளிகள் விடவும் மூக்கிலிருந்து சளியும், துர் நீரும் வெளியாகும். சிறிது நேரம் கழித்து சீனக்காரபஸ்பம் 5கிராம் அளவு எடுத்து வல்லாரை இலையுடன் சேர்த்து அரைத்து தலையில் தப்பளம் போட்டு 3மணிநேரம் ஊறவிட்டு குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளிக்க செய்து வைக்கவும், இப்படி 3நாட்கள் செய்து வைக்க தலையிலுள்ள கெட்ட நீரை வெளியாக்கி மூளையை சுத்தப் படுத்திச் சித்தபிரமையை குணமாக்கும்.

குப்பைமேனிஇலைச்சாறு கரிசலாங்கண்ணீச்சாறு, பொன்னாங்-கனிச்சாறு, கீழாநெல்லிச்சாறு, வல்லாரைச்சாறு, சோற்றுக்-கற்றாழைச்சாறு வகைக்கு 100மில்லிவீதம் எடுத்து நல்லெண்ணை750 மில்லியுடன் சேர்த்து முதள் நாள் அடுப்பில் வைத்து 10நிமிடங்கள் காய்ச்சி இறக்கிவிடவும்.

மறுதினம் கஸ்தூரிமஞ்சள், பூலாங்கிழங்கு, கார்போகஅரிசி ரோஜாமொட்டு, செண்பகப்பூமொட்டு. மரிக்கொழுந்து,செந்தா-மரை, விழாமிச்சவேர், வெட்டிவேர், கௌலா, சந்தனத்தூள் வகைக்கு 20கிராம் வீதம் எடுத்து பொடித்து மேற்படி சாறுகலந்த எண்ணையில் அவைகளைப் போட்டு3நாள் வரை வெயிலில்வைக்கவும். நான்காவது நாள் 20கிராம் வெந்தயத்தை பொறித்து அதை தண்ணீர் விட்டு 12மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.ஊறவைத்து எடுத்த வெந்தயத் தண்ணீருடன் படிகாரம் 20கிராம் தூள் செய்து போட்டு அதையும் தைலப் பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பில்லேற்றிபக்குவ பதத்தில் காய்ச்சி எடுத்து தினம் எண்ணையை உச்சந்தலையில் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வர பைத்தியம் நீங்கும்.

குப்பை மேனி இலைச்சாறு, சிரா செங்கழனீர் இலைச்சாறு வகைக்கு 100மில்லி எடுத்து 250 மில்லி தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து நீரடி முத்து 20 கிராம் அளவு எடுத்து சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து பால் விட்டு அரைத்து அதை ஷை சாறு கலந்த தைலப் பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பேற்றி பக்குவ பதத்தில் இறக்கி ஆறியவுடன் சீசாவில் வைக்கவும்.

இத்தைலத்தை 3 நாட்களுக்கு ஒரு தரம் ஸ்நானம் (3மணி நேரம் ஊறவைத்து) செய்து வந்தால் தீராத சொறி சிரங்கு அனைத்தும் ஆறிவிடும்.

மலேரியா சுரத்திற்கும், விட்டு விட்டு வரும் சுரத்திற்கும் குப்பை மேனி இலே 10, மிளகு 7எண்ணம் இரண்டையும் அரைத்து உருண்டை செய்து காலே மாலே 1 தினம் மட்டும் சாப்பிடவும். அன்று முழுவதும் உப்பில்லா கஞ்சி சாப்பிடவும்.

ரத்த மூலம், ரத்த பேதி இவைகளுக்கு அன்று பறித்த குப்பை மேனி இலேயை அரைத்து 2 சுண்டக்காய் அளவு 30 மில்லி பசும் பாலில் கலந்து சாப்பிட அந்த நேரமே ரத்தம் ஒழுக்கம் நின்று விடும். ரத்த மூலத்திற்கு 1 வேளேயே போதுமானது. 3 தினம் 1 வேளே வீதம் சாப்பிட்டால் ரத்த மூல நோய் சில வருடங்களுக்கு தலேயே காட்டாது. இச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு காரமில்லாமல் வெங்காயம், கருணேக் கிழங்கு இவைகளே சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலக் கடுப்பு, வலி சிறு மூலம் இவைகள் வராது.

தனிக் குப்பை மேனிச்சாறு ½ லிட்டர் தேங்காய் எண்ணே ½ லிட்டர் இவைகளே அடுப் பேற்றி காய்ச்சி பக்குவபதத்தில் இறக்கி சொறி, சிரங்கு, பத்து, படை இவைகளுக்கு மேல் பூச்சு செய்து சில மணி நேரம் ஊறவைத்து அரப்பு, சீயக்காய் இவைகளே தேய்த்து குளித்து வர இந் நோய்கள் தீரும்.

கருவாப் பட்டை, கற்கடக சிங்கி (கடுக்காய் பூ), காசிக்கட்டி, மாச்சக்காய், மாதுள ஒடு, சுண்டை வத்தல், மங்குஸ்தான் தோடு, குப்பை மேனி இலே சூர்ணம் வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்து இவைகளே தனித்தனியே இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து ஒன்ருக கலந்து சீசாவில் பத்திரப் படுத்தவும். ரத்த பேதிக்கு 1 டீஸ்பூன் அளவு காலே, மாலே நெய்யில் கலந்து மூன்று தினங்கள் கொடுக்க நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

ECLIPTA PROSTATA.

கரிசலாங்கண்ணி — வேறு பெயர்கள் கரிசலாங் கண்ணி கரிசாலே, கரியசாலே, கைகேசி, கைவீசி இலே, கையாந்தகரை, பிருங்கராஜம், கரிப்பான், கையான் தேகராஜம்.

குணம் :- இதனுல் சுரதாது ரோகம், காமாலே, குட்டம், வீக்கம், பாண்டு, தந்தரோகம் ஆகியவை போகும். தேகத்திற்கு பொற்சாயலும், நல்ல பலமும் உண்டாகும்.

கரிசாலேச் சூர்ணத்தை அயச்செந்தூரத்திற்கு அனுபானமாகக் கொள்ள, பாண்டு சோபை, காமாலே முதலிய நோய்கள் தீரும்.

இலைச்சாறு 90 துளி எடுத்து அதோடு நீர் அல்லது மோர் சேர்த்து சாப்பிட பாம்பு கடி விஷம் போகும்.

மேல் படிச்சாறு 2 துளி எடுத்து 8 துளி தேனிற் கலந்து கொடுக்க கைக் குழந்தைகட்கு உண்டாகும் ஜலதோஷம் நீங்கும்.

இலைச் சாற்றை காதுவலிக்கு விட காதுவலித் தீரும்.

ஒரு பல் பொடி தயாரிக்கும் முறை:-

கரிசலாங் கண்ணி சூர்ணம் 30 கிராம் புதினு இலை சூர்ணம் 30 கிராம், சூரத்தின் நிலாவரை இலை 30 கிராம், மாச்சக்காய் 10 கிராம், சோற்றுப்பு 10 கிராம், கிராம்பு 5 கிராம், மிளகு 5 கிராம், மக்னீஸ்யம் கார்ப் 30 கிராம், பிரஞ்ச் சால்க் பவுடர் 50 கிராம், நாட்டுச் சூடம் 30 கிராமில் யுகாலிப்டஸ் ஆயில் 30மில்லி விட்டு கரைத்தது — இவைகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்று கலந்து கிளரி நைஸ் தூளாக வடிகட்டி காலை, மாலை பல் துலக்கி வர பள பளப்பாகவும், உறுதியாகவும் இருக்கும்.

கரிசலாங் கண்ணி தைலம் செய்யு முறை :

கரிசலாங்கண்ணி சாறும், நல்லெண்ணெ சமன் அளவு சேர்த்து தைலப்பதத்தில் காய்ச்சி வடித்துக் கொள்ளவும். மீண்டும் அத்தைலத்தில் கரிசலாங் கண்ணி அதே அளவு கலந்து காய்ச்சி எடுக்கவேண்டும். இவ்விதமாக 9 முறை காய்ச்சி எடுத்த தைலத்தில் காலை, மாலை 30 மில்லிஅளவு சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தம் சுத்தியாகி மந்தார காசம், சுவாச காசம், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களைப் போக்குகின்றது.

கரிசலாங்கண்ணி ஸ்நானத் தைலம் :

கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு, நல்லெண்ணெ வகைக்கு 1 லிட்டர் குமரிச்சாறு நெல்லிக்காய் சாறு கீழா நெல்லிச்சாறு, பொன்னுங் கன்னிச்சாறு வகைக்கு ¼ லிட்டர் இவைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி கஸ்தூரி மஞ்சள், கோஷ்டம், பூலாங்கிழங்கு, சாதிக்காய் வகைக்கு 50 கிராம் வீதம் எடுத்து பசும்பால் விட்டு அரைத்து மேல்படி பாத்திரத்தில் போட்டு காய்ச்சி பக்குவபதத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதை சீசாவில் அடைத்து கேழ்வரகு, நெல், தானியங்களில் புதைத்து 15 தினங்கள் கழித்து உபயோகிக்கவும். வாரம் ஒரு முறை ஸ்நானம் செய்து வந்தால் கண் நோய், காது நோய், தலைவலி, பித்த கிறுகிறுப்பு, திரேக வெப்பு, பீனிசம் போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

கொட்டைக்கரந்தை, சிவகரந்தை, கரிசலாங்கண்ணி இம் மூன்றையும் சமூலம் பூ வராத தருணத்தில் எடுத்து இடித்து சூர்ணம் செய்து காலே, மாலே 4 கிராம் தேன், நெய் கலந்து 21 தினங்கள் சாப்பிட வெளுத்த மயிர் கறுக்கும் என்பார்கள்.

மருதோன்றி — அழவணம், ஐவணம், சரணம்
Lawsonia Alba — Herma Plant.

குணம் : கீழ்வாதம், வாதக்குடைச்சல், சிரோரோகம், கை கால்வலி, எரிச்சல் ஆகிய இவைகட்கு அழவண இலேயை புளித்த காடியேனும், எலுமிச்சம்பழ சாரேனும் விட்டரைத்து பூசி வரலாம். இலேயை பாதத்தில் தேய்த்தால் கால் எரிச்சல் போகும்.

நசுக்குவதால் உண்டாகும் ரணம் சுளுக்கு இவைகளுக்கு இலேகளே சதைத்து வைத்துக் கட்ட குணமாகும். கண்வேக்காடு குணப்படும். அம்மை போட்ட காலத்தில் கண்ணிற்கு கெடுதல் வராமல் தடுப்பதற்கு இலேயை அரைத்து இரு பாதங்களிலும் கட்டலாம். நகங்களில் தடவ சிவக்கும். நக நோய் வராது.

½ தோலா இலேயை எடுத்து பூண்டுத்திரி ஒன்று மிளகு 5 சேர்த்து காலேயில் 5 நாள் வரை கொடுத்து உப்பில்லா பத்தியம் வைக்க மேகத்தழும்புகள் நீங்கும். நீராகாரத்தில் இதை இரவு ஊற வைத்து காலேயில் இறுத்து காலேயில் 20 நாள் கொடுத்துவர மேகச் சொறி, படைகள் நீங்கும்.

½ கரண்டி அளவு சாறு ½ ஆழாக்கு பாலில் கலந்து கொடுக்க கை கால் வலியும், ½ ஆழாக்கு நீரில் ஒரு வராகனிடை சர்க்கரை கலந்து கொடுக்க சுக்கில நஷ்டமும் நீங்கும்.

பூவை தலேயணே அடியில் வைத்துப் படுக்க நல்ல தூக்கம் வரும்.

வித்து பில்லி சூனியம் பேய் பூதங்களின் செய்கை கெடும்.

வேர்பட்டை ஊறற் கஷாயஞ் செய்து கொடுக்க மாதர் ருதுகால சோனித தோடம், பித்த நோய் நீங்கும். குஷ்டம் முதலியவைகளுக்கு கொடுப்பதுண்டு. சரும வியாதி, சுட்ட புண், மேகப்புண் இவைகளே கழுவ உதவும்.

இதன் இலே கெந்தகத்தை சுத்தி செய்யும் பட்டை தாம்பரத்தை செந்தூரிக்கும்.

மயிர் கருமை நிறமாக:– சூரத்து நிலா வரை இலே, மருதோணி இலே, கருவேப்பிலே, கரிசலாங்கன்னி இவைகளேத் தனித்

தனியே அரை லிட்டர் சாறு எடுத்து ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெயில் சேர்த்து அடுப்பேற்றி பக்குவத்தில் இறக்கும் போது பொன்னம்பர், வெள்ளியம்பர், நயம் கோஷ்டம் மூன்றும் சமன் கலந்த பவுடரைப்-போட்டு 21 நாள் வெயிலில் வைத்து எடுத்து தலை வாரி வர முடி கறுமையாக வளரும். கொட்டைக் கரந்தை சிவகரந்தை கரிசலாங்-கண்ணி சமூலம் பூ வராத தருணத்தில் எடுத்து இடித்து சூர்ணம் செய்து காலை மாலை 4 கி. தேன் நெய்யில் 21 தினம் சாப்பிட்டு வரவும். வெளுத்த மயிர் கறுக்கும் என்பார்கள்.

கர்ப்பம் உண்டாக:- சதகுப்பை, கடுஞ்சீரகம், மரமஞ்சள் இவைகளை சமன் அளவு சேர்த்து இடித்து சலித்து அதனிடைக்கு சரி எடை நயம் வெல்லம் சேர்த்து இடித்து பிசைந்து கொட்டைப்-பாக்கு அளவு காலை, மாலை 7 தினங்கள் வரை சாப்பிட்டு 3 தினங்-கள் கழித்து ஆலம் விடுது சூர்ணம் 4 பாகம் பாதாம் பருப்பு 4 பாகம் அயகாந்த செந்தூரம் $\frac{1}{8}$ பாகம் பவளப் பற்பம் $\frac{1}{8}$ பாகம் பொன்னம்பர், வெள்ளி அம்பர் வகைக்கு மாகாணிப்பாகம் இவை-களை ஒன்றாக சேர்த்து சூர்ணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு இரவில் படுக்கப் போகும் போது 5 கிராம் தூளை வாயில் போட்டு காய்ச்சிய பசும்பாலில் 21 நாட்கள் சாப்பிட கர்ப்பம் தரிக்கும்.

நாடி

நாடி பார்க்கும் விதிகளும், வாத, பித்த, சிலேத்தும நிலைகளும் நாடி உண்டாவதற்கு காரணம்:-

1. இருதயத்தின் இடது சரம் குவியும் போது ரத்தம் கண்டரையின் வழியாகச் சென்று சகல நாடிகளுக்கும் பாயும் நாடிகள் விரியும். மறுபடியும் இடது சரம் விரியும்பொழுது நாடி நரம்புகளில் இருக்கும் ரத்தம் குறைந்து நாடி சுருங்கும். இவ்வித மாக சுருங்கி விரிவதால் நாடி, நரம்புகளும் சுருங்கி விரிகிறது. இதை நாடி நடை என்று சொல்ல வேண்டும்.

2. இருதயம் தேகத்தில் முக்கியமான உறுப்பு. இதன் செயல் தேகநிலைமையை ஒத்திருக்கும். நோய்கண்டவுடன் இருதயம் இயற்கை நடையை இழக்கும். இப்படி நாடி மூலமாகத் தெரிவிக்கின்றது.

3. தற்கால உடல் கூறு சாஸ்திரப்படி இருதயத்தில் (Ventricles) வெண்டிரிகள் எனப்படும் பகுதி சுருங்கும் போது ஏ ஓர்டா சுத்த ரத்த பெரிய குழாய் வழியாக ரத்தம் இருதயத்தி லிருந்து குபீர் குபீரென ஆர்ட்ரிஸ் சுத்த ரத்த குழாயின் கிளைகளின் வழியாக உடலெங்கும் அலை அலையாகப் பரவுகிறது. இந்த ரத்த ஓட்ட அலைகளின் தன்மையைக் கொண்டு நோயின் நாடியை நிர்ணயிப்பதற்குத்தான் நாடி பார்த்தல் என்று பெயர்.

மூன்று நாடிகளின் இயல்பு

வாதம்:- வாயு குணம், புளிப்பு, குளிர்ச்சி, மலத்தின் நிறம் கருமை நீலம், வாதம் உடையவர்களின் சருமம் வரண்டு முறமுறப் பாயும், மெல்லிய உடலேயும், கம்மல் குரலாகவும் (ஈனத்தொனி) உடையவர்களாயுமிருப்பர். நன்ருக தூங்க மாட்டார். பெரும்பாலும் ராட்ஷஸ குணம் வாய்ந்தவர்களாயிருப்பார்கள். நன்ருக பேசும் திறனும், எந்த காரியத்தையும் அவசரமாகத் தொடங்கி பல கஷ்ட நஷ்டங்கள் அடைவர். மிக்க அச்சமுடையவரும், விருப்பு, வெறுப்புகளுக்கு இலகுவில் இரையாவார்கள் சீக்கிரத்தில் எதையும் புரியும் சக்தியும் மறந்து விடும் குணமும் உடையவர் குளிர், நடுக்கம், வலி முதலியவைகளே தாங்கமாட்டார்கள். அவர்கள் கூந்தல், மீசை, முகம், பல், நகம், கைகால்கள் முதலியன முறப்பாகவும் சுலபத்தில் நொறுங்கக் கூடியதாயிருக்கும். இவர்கள் ஒரு சிலர் அயோக்கியத்தனத்திலும், பொருமை, கொலே, திருடல், தீயஒழுக்கங்கள் இயல்பாய் அமைந்திருக்கும். பலவீனர்களாயும் குழந்தைகள் உற்பத்தி குறைவாயும் அடிக்கடி நோய்க்கு இடங்கொடுப்பவராயிருப்பர். தான் செய்யும் தொழில்களில் பொருள் திரட்டும் திறம் அற்றவராயிருப்பர். சுஸ்ருதர் என்ற மேதை எழுதியிருக்கும் நூல்களின்படி அவர்களது குணுதிசயங்களே வெள்ளாடு, நரி, முயல், எலி, ஒட்டகம், நாய், கள்ளபிராந்து, காக்கை இவற்றிற்கு ஒப்பான குணமுடையவராருயிப்பர்.

பித்தம்:- சரீரம் மஞ்சள் நிறம். கசப்பு, வெதுப்பு நிறம், பசுமை பச்சை. பித்தம் எழும்பிடில் நாவில் கசப்பு, உடல் சூடாகும். பிறகு வியர்வை உண்டாக்கும். பித்த திரேகம் படைத்தவர்கள் பொதுவாக உஷ்ணத்தை தாங்க முடியாது பசி தாகத்தில் சுலபத்தில் அடிமை படுவதன்றி அகால வயதிலேயே நரை, சுருக்கம், வழுக்கை தலே முதலியவற்றிற்கு இலக்கா கின்றனர். மென்மையான செம்மட்டை மயிரையும் மீசையும் உடையவர்களாயிருப்பர். அதிக பசியுள்ளவராயும் மிகுதியாக உணவு உண்பவராயுமிருப்பர். தீரமும் உடையவர் அதிக கஷ்டத்தை தாங்க மாட்டார்கள். தசை நாறுகளும், பூட்டுக்களும் வில விலப்பு உடையதாயிருக்கும். அக்குள், வாய் தலே, தோல் முதலிய இடங்களில் ஓர்வித துர்நாற்றம் இருக்கலாம். சிறிது வீரியம் குறைந்தவர்கள் பலம், உலகறிவு வாழ்க்கை சாதனங்கள் முதலியவற்றில் நடுத்தரமானவர்களாயிருப்பார். அவர்களின் குணம், பாம்பு, ஆந்தை, பூனே, குரங்கு. புலி, கரடிகள் முதலியவற்றிற்கு ஒப்பாக கூறப்பட்டுள்ளது.

(தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில் வெளிவரும்)